

10. блок – ДРУГИ ЦИКЛУС

Текст из часописа о деци и родитељима

Прочитајте са разумевањем текст из часописа и одговорите на питања у наставку текста.

Деца и спорт из угла лекара спортске медицине

др Борко Вукосав

Избор спорта за дете није увек једноставан. Организовани спорт није за свако дете. Ваше дете ће показивати неке природне склоности, без обзира на године. Нека деца ће уживати у води од првог контакта са њом, док ће друга реаговати са страхом. Нека се брзо укључе у грубе игре са много падања, док друга не воле гурање и ударе. Ви можете бити врхунски фудбалер, али ваше дете може показивати склоности ка плесу, што је сасвим у реду.

Свако дете се развија различитом брзином. У избору спорта веома је важно водити рачуна о зрелости и нивоу знања различитих физичких вештина детета.

Узрасту од 2-3 године деца почињу да савладавају базичне моторне вештине - трчање, хватање, скакање и превише су млада за већину структуралних вежби.

У узрасту од 4-6 година могу да уче плес, да почну са школом гимнастике, активности у базену под наџором, возе бицикл са помоћним точковима, хватају лаку лопту, прескачу конопац....

После шесте године побољшавају се моторне вештине и осећај за сигурност, те у овом узрасту деца могу бити спремна за тимске спортове, тенис, пливање.

Са десете године се може почети са организованим тимским спортовима, веслањем, пажљиво припремљеним вежбама снаге, атлетиком. Када се дође до организованог спорта, треба бити сигуран да дете заиста жели да се активно бави спортом.

Децу никада не треба форсирати да се укључе у организовани тренинг и свакако треба имати у виду све ваншколске обавезе које дете већ има. Поред свих користи које доноси бављење спортом, организовани тренинг може да представља и озбиљан здравствени ризик, када захтеви и очекивања од спорта превазилазе зрелост и спремност детета.

Да ли су природне склоности и жеље детета битне приликом избора спорта за свако дете?

Да ли је битно приликом избора спорта водити рачуна о зрелости детета као и о његовој физичкој спремности?

У ком су узрасту деца спремна за тимске спортове?

Да ли децу треба форсирати чак и када тренинг представља здравствени ризик?